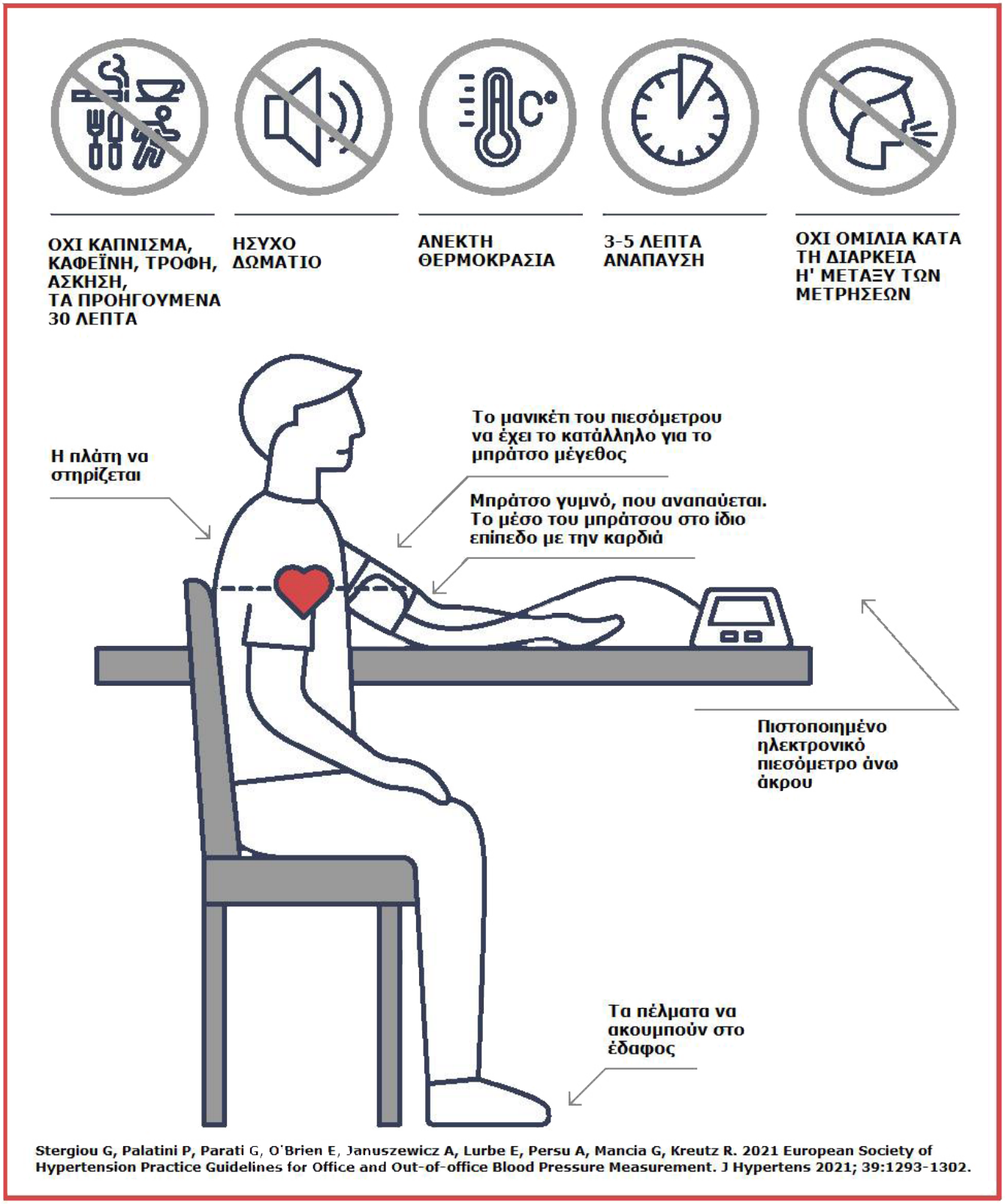
Η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης

Κατηγορία: Προληπτική Ιατρική
Δημοσιεύθηκε : Κυριακή, 18 Μάι 2025 16:04
Συντάκτης: Παναγιώτης Χούπας
Εμφανίσεις: 453

Η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης

Κατηγορία: Προληπτική Ιατρική
Δημοσιεύθηκε : Κυριακή, 18 Μάι 2025 16:04
Συντάκτης: Παναγιώτης Χούπας
Εμφανίσεις: 453



Stergiou G, Palatini P, Parati G, O'Brien E, Januszewicz A, Lurbe E, Persu A, Mancia G, Kreutz R. 2021 European Society of Hypertension Practice Guidelines for Office and Out-of-office Blood Pressure Measurement. J Hypertens 2021; 39:1293-1302.

Κατηγορία: Προληπτική Ιατρική
Δημοσιεύθηκε : Κυριακή, 18 Μάι 2025 16:04
Συντάκτης: Παναγιώτης Χούπας
Εμφανίσεις: 453

? ?????????? ??? ??????, ??? ??? ??????? ??? ????????? ???????? ????????? (?? ???????? ??????? ???? ???????? ??? ??????).

Εδώ, εκτός από τη φωτογραφία,οι προϋποθέσεις, η διαδικασία, και η μεθοδολογία για μια σωστή μέτρηση.

Τι άλλο πρέπει να προσέχουμε;Μα φυσικά … το πιεσόμετρο (επίσημος όρος: σφυγμομανόμετρο).Η «παλιά καλή» συσκευή, το πρότυπο με το οποίο όφειλε να συγκριθεί κάθε νέα, ήταν το υδραργυρικό πιεσόμετρο.
Σήμερα, μπορούμε να το ξεχάσουμε. Ο φόβος του υδράργυρου και η πρόοδος της τεχνολογίας το εκτόπισαν. Τη νεότερη συσκευή, εκείνο το πιεσόμετρο με την κινούμενη βελόνα στο καντράν, καλό είναι να την ξεχνάμε κι αυτή σιγά-σιγά.
Το κύριο πρόβλημα, τόσο με το υδραργυρικό πιεσόμετρο, όσο και με το νεότερο, ήταν ότι βασίζονταν … στο αυτί μας! Στην ακοή μας!Υπήρχαν λοιπόν συγκεκριμένες οδηγίες για τη χρήση τους, τις οποίες ο απλός άνθρωπος δεν γνώριζε, αλλά ούτε και πολλοί υγειονομικοί γνώριζαν! Για ιστορικούς λόγους, αλλά και για όσους επιμένουν να χρησιμοποιούν πιεσόμετρα που λειτουργούν με ακροαστική μέθοδο (τα κοινά, αλλά και όσα υδραργυρικά έχουν ξεμείνει μετά την απαγόρευση), συνοψίζω: περιχειρίδα (μανικέτι) σωστά τοποθετημένη (1-2 δάχτυλα πάνω από την πτυχή του αγκώνα), το κέντρο του αεροθάλαμου (του μπαλονιού της περιχειρίδας που μαζεύει τον αέρα και φουσκώνει) πάνω στον σφυγμό της βραχιόνιας αρτηρίας στην μέσα μεριά του μπράτσου, σφίξιμο των «χρατς» επιφανειών όχι υπερβολικό (να χωράει ο δείκτης μας μεταξύ περιχειρίδας και δέρματος), στο ένα μας χέρι το πουάρ με τη βαλβίδα που τρομπάρουμε για να στείλουμε αέρα στον αεροθάλαμο, το άλλο μας χέρι ψηλαφά τον σφυγμό στην κερκιδική αρτηρία στον καρπό (ΟΧΙ, με το άλλο χέρι ΔΕΝ κρατάμε το καντράν ΟΥΤΕ το στηθοσκόπιο). Φουσκώνουμε ΑΡΓΑ, μέχρι να εξαφανιστεί ο σφυγμός της κερκιδικής και συνεχίζουμε για 30mm ακόμα. Μετά ξεφουσκώνουμε ΑΡΓΑ (με ρυθμό 2-3mm ανά δευτερόλεπτο και σημειώνουμε πότε αρχίζει να χτυπάει η αρτηρία ντούκου-ντούκου στα αυτιά μας, και πότε σταματάει να χτυπάει. Η πρώτη τιμή είναι η συστολική πίεση (η «μεγάλη») και η δεύτερη η διαστολική (η «μικρή»).

Το σύγχρονο αυτόματο (ψηφιακό) πιεσόμετρο, τα περισσότερα από αυτά τα κάνει μόνο του! (ζήτω του!). Αν τοποθετήσουμε σωστά την περιχειρίδα (οι περισσότερες συσκευές έχουν πλέον βέλος για να μας επισημαίνουν ποιο σημείο της περιχειρίδας θα βάλουμε επί της βραχιόνιας αρτηρίας), δεν έχουμε παρά να πατήσουμε το κουμπί. Στο τέλος θα πάρουμε στην οθόνη τη συστολική πίεση, τη διαστολική πίεση, και τον αριθμό των σφυγμών ανά λεπτό (ζήτω η ταλαντωσιμετρία, δηλαδή η τεχνική στην οποία βασίζεται η

λειτουργία του!).Το θέμα είναι πώς διαλέγουμε αυτόματο πιεσόμετρο.

Είναι όσα κυκλοφορούν στο εμπόριο αξιόπιστα;Φυσικά όχι! Υπάρχουν πολλά, μα πάρα πολλά, που δεν έχουν πιστοποιηθεί και μπορούμε να τα βρούμε πρακτικώς παντού. Επιβάλλεται όμως, να επιλέξουμε πιστοποιημένο ψηφιακό πιεσόμετρο ΒΡΑΧΙΟΝΑ (ΟΧΙ ΚΑΡΠΟΥ, ΔΑΚΤΥΛΩΝ κ.λπ.), το οποίο κάποιος έγκυρος φορέας έχει ελέγξει και για το οποίο η εταιρία παραγωγής παρέχει τεχνική υποστήριξη και σέρβις (το οποίο καλό είναι να γίνεται όποτε και όπως ορίζει ο κατασκευαστής), και ας είναι ακριβότερο. Υπάρχουν συσκευές που αποθηκεύουν αυτόματα τις μετρήσεις, υπολογίζουν μέσους όρους, συνδέονται με το κινητό ή τον Η/Υ, με το διαδίκτυο κ.ά. Τεχνολογικά θαύματα στα οποία αξίζει να επενδύσουμε για χάρη της υγείας μας.Ιδιαίτερα βασικό είναι το μέγεθος της περιχειρίδας (άλλο το μπράτσο μιας φιτ κυρίας και άλλο ενός ανφίτ κυρίου). Ένα σοβαρό κατάστημα, φυσικό ή διαδικτυακό, μπορεί να σας βοηθήσει επί της ουσίας να βρείτε το κατάλληλο αυτόματο πιεσόμετρο με το κατάλληλο μέγεθος περιχειρίδας.

Στο τέλος του άρθρου πιστοποιημένα από την Ευρωπαϊκή Εταιρία Υπέρτασης πιεσόμετρα για μετρήσεις στο σπίτι.

Πολλοί ρωτούν ποια ώρα της ημέρας πρέπει να μετράμε την πίεση στο σπίτι, πόσο συχνά, πόση είναι η φυσιολογική πίεση κ.λπ. κ.λπ. Εδώ θα πρέπει να με συγχωρέσετε, αλλά είναι αναγκαίο να ρωτήσετε τον γιατρό σας. Εκείνος ξέρει (ή πρέπει να ξέρει) καλύτερα.Σαν γενικές, ΚΑΙ ΜΟΝΟ ΓΕΝΙΚΕΣ, οδηγίες σημειώνω:1) Στις αρχές, είναι συνετό να μετράμε την πίεση και στα 2 μπράτσα. Αν βρίσκουμε διαφορές μέχρι 10mm, στη συνέχεια θα πρέπει βασικά να μετράμε την πίεση στο μπράτσο με τις μεγαλύτερες τιμές. Από καιρού εις καιρόν μπορούμε να μετράμε και στο άλλο. Αν η διαφορά μεταξύ σωστών μετρήσεων μεταξύ των δύο μπράτσων είναι μεγαλύτερη από 20mm είναι δυνατόν να υποκρύπτεται σοβαρή παθολογία και πρέπει να απευθυνθούμε σε ειδικό.
Συνήθως, συνηθέστατα, η μέτρηση στο αριστερό μπράτσο είναι αρκετή.
2) Παίρνουμε την πίεση πρωί και βράδυ, πριν τη λήψη των φαρμάκων (αν είμαστε υπερτασικοί και λαμβάνουμε αγωγή) και πριν τα γεύματα. Μετράμε 2-3 φορές με μεσοδιάστημα ενός λεπτού. Αν μετρήσουμε 3, καλό είναι να μην καταγράψουμε την πρώτη. Μετά βγάζουμε τον μέσο όρο των 2 ή των τελευταίων δύο
3) Αν είμαστε ασθενείς υπό αγωγή, για να παρακολουθούμε «πώς πάμε» χρειάζεται οι μετρήσεις να γίνονται όπως περιγράφηκε 1-2 φορές την εβδομάδα (όχι συχνότερα) ή τον μήνα (όχι αραιότερα).
4) Αν δεν έχουμε πίεση και σε τυχαία σωστή μέτρηση «τσιμπήσουμε» αυξημένη

τιμή, δεν πανικοβαλλόμαστε και δεν παίρνουμε το πιεσόμετρο υπό μάλης. Γενικά, είτε δεν έχουμε πίεση και πρώτη φορά βρίσκουμε αυξημένη τιμή, ή έχουμε υπέρταση και στο πλαίσιο παρακολούθησης βλέπουμε αυξημένες τιμές, δεν είναι καθόλου καλή ιδέα να κοιμόμαστε με το πιεσόμετρο.
Σε κάθε περίπτωση, επικοινωνούμε με τον γιατρό μας για τα περαιτέρω.

Υγιαίνετε!

- Πιστοποιημένα από την Ευρωπαϊκή Εταιρία Υπέρτασης πιεσόμετρα για μετρήσεις στο σπίτι: https://www.stridebp.org/ambulatory-pdf/
- Πρώτη δημοσίευση, 18/5/2025: https://www.facebook.com/panagiotis.houpas/posts/pfbid0HCLAT3kCqRumE9CfteDBJrdvAc7MSN59xPazNeYy25mZFLbfXpJpbMUsvhftqnvcl?locale=el_GR